

肛肠科爆满,“难言之隐”成就诊热点

春节假期结束后,全国各地多家医院的肛肠科迎来了就诊高峰,据央视新闻报道,浙江、江苏、陕西、山东、辽宁等地的肛肠科均出现了就诊人数激增的情况。“春节后肛肠科爆满,预约一个月后有床位”的话题更是一度冲上热搜,引发了广泛关注。

不良生活习惯引发痔疮

痔疮是一种常见的肛肠疾病,患者肛门周围会出现类似“肉揪揪”的症状。但实际上,这些“肉揪揪”并非真正的肉,而是一团柔软的血管团。当人体直肠末端黏膜和肛门口皮肤下的静脉丛发生曲张时,瘀血就会形成静脉团块,进而引发痔疮。

浙江省人民医院肛肠科主任郑伯安认为,节假日期间不良的生活方式是导致痔疮等肛肠疾病集中暴发的

主要原因。“春节期间,聚会活动增多,高脂肪、高蛋白食物的摄入量大幅增加,同时饮酒过量、熬夜、作息不规律等因素,都导致了肛肠疾病的发生率显著上升。”

此外,春节期间外出旅游的人群也成为肛肠疾病的高发群体。陕西省人民医院肛肠科主任邱健表示:“最近接诊了不少来西安旅游的外地患者,这些患者在旅行期间出现了急性



图源:千库网

肛周脓肿和痔疮加重等情况,肿痛难忍甚至伴有低烧,不得不紧急就医。”

邱健认为,异地旅游会发生饮食习惯的改变,如辛辣、刺激性食物摄入的突然增加,再加上旅途劳累、久坐久站等多重因素,是导致游客在春节期间发生痔疮的主要原因。

如何治疗痔疮

郑伯安表示,症状轻微的痔疮首选药物治疗,常见的药物有外用的洗剂、膏剂、栓剂等。当出现严重出血或药物治疗效果不佳时,往往需要采取外科治疗。因此,如果出现间断性便血及肛门酸胀、痒、分泌物增多等症状时,应及时到肛肠科或普外科就诊。治长期便秘、前列腺增生、肛周感染、结直肠息肉等疾病,也是诱发痔疮的重要因素,需要及时治疗。

邱健强调,痔疮的预防措施包括戒烟限酒,规律运动(包括提肛运动),保持心情舒畅;避免长期坐立,对于每天需要长时间静坐的人群,可使用透气坐垫以减轻局部压力。对于已经患上痔病的人群,调整膳食非常重要,建议每日纤维素摄入量为25~35克。 宗和

上海专家“解锁”难治性高血压新疗法

日前,国内首台肾神经标测/选择性消融(msRDN)去肾神经术在上海市公共卫生临床中心成功开展,这一技术为难治性高血压患者带来了新方法。这台手术由中国科学院院士葛均波与市公卫中心泛血管疾病管理中

科主任徐亚伟及其团队共同完成。

该男性患者44岁,高血压病史8年,规律服用多种降压药,血压仍控制不佳。由于平日工作压力大,在术前近两月规律服用高血压药物的条件下其血压仍不达标,平日自测血压偏高且基础

心率偏快。经过术前全面检查及多学科会诊,排除继发性高血压,符合治疗指征。整套手术历时一个多小时,患者术后情况良好,术后一个月将进行复查。

专家介绍,肾动脉交感神经消融术作为革命性的创新疗法,通过消融肾脏

交感传入和传出神经,以达到减弱肾脏和全身交感神经活性、降低血压的目的。而msRDN技术,则通过“电刺激/标测-消融-再电刺激/确认消融效果”的标准操作步骤,不仅能够精准定位交感神经去除术提供准确的消融位置,还可在术中、术后提供有效反馈,以评判肾交感神经去除术的即时效果。

通讯员 袁涛

跳广场舞锻炼,别成为“最突出”的人

近日,68岁的张阿婆专程来到静安区市北医院脊柱外科,向汤炳旺医生致谢并送上锦旗。原来,张阿婆由于常年跳广场舞,导致腰部疼痛,最后甚至出现了腿部麻木的现象。她到市北医院脊柱外科就诊,被确诊为腰椎间盘突出症(腰4-5椎间盘突出伴脱垂),且病情已较为严重。

幸运的是医生通过微创椎间孔镜技术,为她取出脱垂的椎间盘组织。张阿婆难忍的疼痛在术后得到缓解,如释重负。

汤炳旺介绍,随着年龄的增长,人体的骨骼、肌肉和韧带逐渐退化,椎间盘的弹性和缓冲能力减弱,容易发生损伤。而对于许多老年人来说,过度旋转、跳跃、扭腰等剧烈动作,加重了椎间盘的负担,可能会导致椎间盘突出或加剧已有的病情。

他提醒市民,要预防腰椎间盘突出症,跳广场舞时应注意这几点:跳舞前做一些简单的拉伸,特别是腰部、腿部和脊柱的拉伸动作,帮助放松肌肉,增加关节活动度;老年人应特别注意力度和动作的幅度,避免过度转动腰部;选择适合的运动强度。建议每次跳舞时间控制在30~60分钟,并注意休息。 喻文龙

患口腔溃疡≠缺乏维生素

有的人患上口腔溃疡后,认为是由于缺乏维生素引起的,其实,这并无科学依据。

口腔溃疡是口腔黏膜溃疡性疾病的简称,主要包括复发性阿弗他溃疡、

白塞病、创伤性溃疡、放射性口黏膜炎等。一般认为,口腔溃疡病因可能与家族遗传因素、身体的免疫反应、环境改变、精神心理、营养缺乏等因素有关,但其病因和发病机制尚不明确,每位

溃疡患者的病因不一定一样,没有证据表明它的出现就一定与身体缺乏维生素相关。并且,通常口腔溃疡的发生也很少是由单一因素引起的,因此,不建议通过盲目补充维生素的方法来治疗口腔溃疡。

北京大学口腔医院 司燕(主任医师)

科学守护孩子“视”界

当前,儿童与青少年的近视率逐年攀升,想要呵护孩子的双眼,家长可以从以下几个方面帮助孩子。

白天保持充足的户外活动 户外活动能够有效预防近视。建议学龄儿童每天有2小时或每周累计14小时的户外活动时间。

读书写字要注意姿势端正 做到眼睛离书本1尺(33厘米左右)、握笔指尖离笔尖1寸(3.3厘米左右)、胸前离书桌1拳头,在条件允许的情况下每过30分钟向远方眺望10分钟。注意桌面光线充足,晚间除台灯外,房顶的大灯也要打开。推荐使

用色温4000K左右的暖白光光源,书桌面的灯光照度达到300~500流明。不要躺着或在行驶的车内看书、写字。

远离电子产品 研究表明,玩手机10分钟所造成的视疲劳程度相当于看电视30分钟。使用手机、iPad、电脑等电子产品,每次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

均衡膳食、营养平衡 一些家长听闻摄入过多的糖分会导致近视,就完全不让孩子吃糖,这大可不必。糖分也是孩子生长发育的重要营养元素不必完全杜绝。

定期进行眼健康检查 对于尚未近视的小朋友来说,及时建立屈光发育档案、定期检测屈光度,能够确保及早发现、及早干预。对于已经近视的儿童,建议每3个月复查一次屈光度,及时检测近视进展速度、调整控制方案。

目前,近视防控的手段多种多样,家长们不必过于焦虑。有家长因为过于紧张孩子的眼健康,对一些所谓近视“防控神器”病急乱投医,浪费了金钱和时间,结果却适得其反。定期检查、科学防控,才是关键。

上海市眼病防治中心 李滢(副主任医师)

虹口区开展优生优育主题宣传活动

2月14日,当情人节遇上新婚登记,空气中都弥漫着双倍的甜蜜与幸福。在这个充满爱意的日子里,虹口区爱国卫生和健康促进中心联合区婚姻登记中心开展优生优育主题宣传活动,为新婚夫妇送去一份特别的礼物。活动现场,中心工作人员为新婚

夫妇提供政策咨询指导服务,科普预防出生缺陷、优生优育等知识,宣传“爱的礼物”线上领取服务,倡导新型婚育文化,大力推广免费孕前优生健康检查服务,并帮相现场有备孕计划的新婚夫妇开通报名绿色通道。同时,生殖健康机器人“申媛媛”也凭借其丰

富的知识储备与亲和的互动方式,为新婚夫妇带来智能化的生殖健康咨询服务体验。

本次宣传活动在送上甜蜜福利的同时,也传递了科学备孕、保护生育力等理念,进一步提高了新婚夫妇对国家基本公共卫生服务项目的知



晓率和参与率,不断营造生育友好的社会氛围。 孟晓萱

人体心脏维修手册

人体的心脏是一个非常复杂的器官,医学界常将其比喻成一套结构精密的房子,包含电路、水路、房屋结构三大系统。这些系统一旦出现问题,便对应着三类心脏疾病,需要进行相应的检查。

对于“电路”故障,心电图是首选检查手段。其优点在于,只要有了心电图图像,诊断就不再困难。但缺点是,只有在发病时才能捕捉到异常,不发病时则无法发现。心电图主要用于诊断早搏、房颤等心律失常。发病时,应尽快就近进行检查,还可以进一步选择动态心电图、运动平板心电图等。

若“水路”存在问题,血管CT是不错的检查手段。它能够清晰地显示心脏血管的情况。但缺点是,这种检查有辐射。血管CT主要用于诊断冠心病、主动脉夹层和肺动脉栓塞。如果高度怀疑自己患有冠心病,建议直接选择冠状动脉造影检查。

要检查“房屋结构”,心脏彩超是最佳选择。它的优点在于,无论是否发病,都能准确反映心脏结构和门窗(瓣膜)的情况。但缺点是,有时由于局部遮挡,可能影响诊断的准确性。如果需要进一步检查,可以选择核磁共振。

闵行区古美社区卫生服务中心 供稿

婴幼儿腹泻 慎用抗生素

有数据显示,在婴幼儿腹泻病的治疗中,抗菌药物的使用率高达50%~90%。事实上,婴幼儿腹泻的病原体多数系病毒感染引起(主要是轮状病毒),并不需要使用抗生素。

其实,70%~80%的急性水样便腹泻多为病毒或产毒素细菌引起,可以不用消炎药,即抗菌药物,只要选用微生态调节剂(如丽珠肠乐或培菲康等)和黏膜保护剂(如思密达等)即可。

滥用抗菌药物不仅会造成细菌耐药菌株不断增多,同时还可继发肠道菌群失调、霉菌性肠炎等并发症,使腹泻迁延或加重。如用药48小时病情仍未见好转,需要及时到医院就诊。

上海瑞金医院药剂科 石浩强